

# 《调节免疫的饮食解决方案》

## 图书基本信息

书名：《调节免疫的饮食解决方案》

13位ISBN编号：9787810726658

10位ISBN编号：781072665X

出版时间：2005-5

出版社：中国协和医科大学出版社

作者：于康,刘燕萍,项艾,傅泽宇,李冉,李冉,傅泽宇,项艾,刘燕萍,于康

页数：195

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《调节免疫的饮食解决方案》

## 内容概要

人体免疫力的改变是体内和体外两种因素长期相互作用的结果。人体自身借助一整套极为复杂而强大的程序和反应，有效掌管免疫力的调控。包括饮食在内的体外因素可在一定程度上对机体免疫力产生影响。

可以说，良好的营养状况达到并维持合理免疫力的必要条件，而充分了解合理膳食和营养素的基本概念，建立良好的生活方式，则成为实现良好的营养状况的必经之路。

本书正是基于这一主旨，以营养与免疫为主线，全面阐述合理饮食和健康的关系，即从一个高层面的、宏观的角度理解合理免疫和健康的概念。我们有理由相信，只要广大读者在这本书所阐述的基本原理的基础上，结合自向的特点，建立并维持一个良好的免疫状态，进而达到并维持一个良好的健壮状态就不是一个难事。

# 《调节免疫的饮食解决方案》

## 书籍目录

第一篇 走进免疫的世界 何谓免疫？什么是免疫力？免疫部队 免疫战士 B细胞与抗体 T细胞与淋巴因子 人体防御的第一道防线 人体防御的第二道防线 什么是中枢免疫器官？什么是外周免疫器官？脾脏的免疫功能 肝脏的免疫功能 什么是MALT？免疫力遗传吗？情绪能影响免疫力吗？母乳喂养对婴儿免疫力的良好影响 免疫系统疾病有哪些？什么是流感？提高免疫力要讲证据 提高免疫力绝非朝夕之功第二篇 营养·能量·饮食·免疫 认识营养 营养主要来自于每天的饮食 膳食与合理的免疫力 营养免疫学 人体生命活动所必需的营养素 哪些营养素与免疫力有关 能量——伴您终生 三大产能营养素 能量的单位——千卡，焦耳 严格遵守能量平衡 正确评估每日饮食摄入的能量第三篇 平衡膳食巧安排 从吃饱到吃好 平衡膳食 平衡膳食宝塔 为什么主张食物多样化？……第四篇 营养素与免疫力第五篇 丰富多彩的食物第六篇 一周健康食谱附录

# 《调节免疫的饮食解决方案》

## 精彩短评

- 1、写的还行，可以看看
- 2、一般，科普扫盲类书籍！没有延展性！
- 3、好感觉很好
- 4、书的前半部分写得好，从医学专业的的角度说明了人体的免疫系统。后半部分主要是饮食与调节免疫，我觉得只要平时不挑食，注意合理搭配就可以了。

# 《调节免疫的饮食解决方案》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)